

МИНИСТЕРСТВО ПРОСВЕЩЕНИЯ РОССИЙСКОЙ ФЕДЕРАЦИИ
МИНИСТЕРСТВО ОБРАЗОВАНИЯ САМАРСКОЙ ОБЛАСТИ
ЮГО-ЗАПАДНОЕ УПРАВЛЕНИЕ МИНИСТЕРСТВА ОБРАЗОВАНИЯ
САМАРСКОЙ ОБЛАСТИ

Государственное бюджетное общеобразовательное учреждение Самарской области
средняя общеобразовательная школа № 3
городского округа Чапаевск Самарской области

РАССМОТРЕНО
на заседании методического
объединения учителей
начальных классов
Протокол №1
от «28» 08. 2026 г.

ПРОВЕРЕНО
Куратор ВР ГБОУ СОШ №3
г.о. Чапаевск
Ретина Е.А.
от «28» августа 2026г.

УТВЕРЖДЕНО
Директор ГБОУ СОШ №3
г.о. Чапаевск
Кочеткова Е.А.
Приказ № 41- од
от «28» 08. 2026 г.

РАБОЧАЯ ПРОГРАММА
внеурочной деятельности «Разговор о правильном питании»
для 2-3 классов начального общего образования
на 2026-2027 учебный год

Составители: учителя начальных классов

г.о. ЧАПАЕВСК, 2026

ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА

Рабочая программа по курсу внеурочной деятельности «Разговор о правильном питании» для 2,3 классов разработана в соответствии с:

- Федеральным законом от 29.12.2012 № 273-ФЗ (с изм., в т.ч. ФЗ № 371-ФЗ от 24.09.2022) «Об образовании в Российской Федерации»;
- Федеральной образовательной программы НОО приказ Минпросвещения № 370 от 18.05.2023 (в действующей редакции);
- Методическими рекомендациями по уточнению понятия и содержания внеурочной деятельности в рамках реализации основных общеобразовательных программ, в том числе в части проектной деятельности, направленных письмом Минобрнауки от 18.08.2017 № 09-1672;
- Стратегией развития воспитания в Российской Федерации на период до 2025 года, утвержденной распоряжением Правительства от 29.05.2015 № 996-р; СП 2.4.3648-20;
- СанПиН 1.2.3685-21; основной образовательной программы НОО;
- Требованиями, предусмотренными санитарными правилами и нормами СанПиН 1.2.3685-21 «Гигиенические нормативы и требования к обеспечению безопасности и (или) безвредности для человека факторов среды обитания», утвержденными постановлением Главного государственного санитарного врача Российской Федерации от 28 января 2021 г. № 2 (зарегистрировано Министерством юстиции Российской Федерации 29 января 2021 г., регистрационный № 62296), с изменениями, внесенными постановлением Главного государственного санитарного врача Российской Федерации от 30 декабря 2022 г. № 24 (зарегистрировано Министерством юстиции Российской Федерации 9 марта 2023 г., регистрационный № 72558), действующими до 1 марта 2027 г. (далее – Гигиенические нормативы), и санитарными правилами СП 2.4.2.4283-26 «Санитарно-эпидемиологические требования к организациям воспитания и обучения, отдыха и оздоровления детей и молодежи», утвержденными постановлением Главного государственного санитарного врача Российской Федерации от 2 июня 2026 г. № 19 (зарегистрировано Министерством юстиции Российской Федерации 2 июня 2026 г., регистрационный № 86855), действующими до 1 сентября 2032 г. (далее – Санитарно-эпидемиологические требования). Приказ Минпросвещения России от 22.03.2021 № 115 «Об утверждении Порядка организации и осуществления образовательной деятельности по основным общеобразовательным программам - образовательным программам начального общего, основного общего и среднего общего образования» (ред. от 04.03.2025);
- Образовательной программы, разработанной специалистами Института возрастной физиологии Российской академии образования под руководством М.М. Безруких, директора этого института, академика РАО и методического пособия для учителей/Безруких М.М., Филиппова Т.А., Макеева А.Г.- М.: ОЛМА Медиа Групп, 2011.
- Положением о рабочей программе ВД ГБОУ СОШ №3 г.о. Чапаевск.

Программа «Разговор о правильном питании» изучается во 2 и 3 классах по одному часу в неделю: 2 класс – 34 часа, 3 класс – 34 часа.

Программа состоит из 2-х модулей:

- 1-2 классы – модуль «Разговор о правильном питании»;
- 3-4 классы – модуль «Две недели в лагере здоровья».

Актуальность программы заключается в том, что в настоящее время наблюдается увеличение числа больных детей по стране, по региону. Необходимо формировать ЗОЖ, начиная с раннего возраста.

Цель программы: формирование у детей основ культуры питания как одной из составляющих здорового образа жизни.

Реализация программы предполагает решение следующих образовательных и воспитательных задач:

- формирование и развитие представления детей о здоровье, как одной из важнейших

человеческих ценностей, формирование готовности заботиться и укреплять собственное здоровье;

- формирование у школьников знаний о правилах рационального питания, их роли в сохранении и укрепления здоровья, а также готовности соблюдать эти правила;
- освоение детьми и подростками практических навыков рационального питания;
- формирование представления о социокультурных аспектах питания как составляющей общей культуры человека;
- информирование детей и подростков о народных традициях, связанных с питанием и здоровьем, расширение знаний об истории и традициях своего народа, формирование чувства уважения к культуре своего народа и культуре и традициям других народов;
- развитие творческих способностей и кругозора у детей и подростков, их интересов и познавательной деятельности;
- развитие коммуникативных навыков у детей и подростков, умения эффективно взаимодействовать со сверстниками и взрослыми в процессе решения проблемы;
- просвещение родителей в вопросах организации рационального питания детей и подростков.

Программа построена на основе следующих принципов:

- доступности (учет возрастных и индивидуальных особенностей познавательной деятельности детей младшего школьного возраста);
- наглядности (иллюстративность, наличие дидактических материалов);
- научности (обоснованность, наличие методологической базы и теоретической основы);
- демократичности (взаимодействие педагога и ученика в социуме);
- актуализации знаний и умений (учебные ситуации предлагаются с точки зрения потребностей младших школьников);
- деятельностной основы процесса обучения (удовлетворение потребности детей данного возраста в игре и эмоционально-наглядной опоре).

Формы организации занятий и основные виды деятельности

Беседы. Дискуссии. Индивидуальная работа, работа в группах, работа в парах. Игровая деятельность. Познавательная деятельность.

СОДЕРЖАНИЕ УЧЕБНОГО МОДУЛЯ

Модуль	Класс	Задачи
«Разговор о правильном питании»	2 класс	- формирование и развитие представления детей о здоровье как одной из важнейших человеческих ценностей, формирование готовности заботиться и укреплять собственное здоровье; - развитие творческих способностей и кругозора у детей, их интересов и познавательной деятельности; - развитие коммуникативных навыков у детей, умения эффективно взаимодействовать со сверстниками и взрослыми в процессе решения проблемы; - просвещение родителей в вопросах организации рационального питания детей. - формирование у школьников знаний о правилах рационального питания, их роли в сохранении и укреплении здоровья, а также готовности соблюдать эти правила; - развитие коммуникативных навыков у детей, умения эффективно взаимодействовать со сверстниками и взрослыми в процессе решения проблемы; - просвещение родителей в вопросах организации рационального питания детей.
«Две недели в лагере здоровья»	3 класс	- освоение детьми практических навыков рационального питания; - информирование детей о народных традициях, связанных с питанием и здоровьем, расширение знаний об истории и традициях своего народа, формирование чувства уважения к культуре своего народа и культуре и традициям других народов; - развитие коммуникативных навыков у детей, умения эффективно взаимодействовать со сверстниками и взрослыми в процессе решения проблемы; - просвещение родителей в вопросах организации рационального питания детей. - формирование представления о социокультурных аспектах питания как составляющей общей культуры человека; - развитие коммуникативных навыков у детей, умения эффективно взаимодействовать со сверстниками и взрослыми в процессе решения проблемы; - просвещение родителей в вопросах организации рационального питания детей.

2 класс, 34 часа

Раздел 1. Разнообразие питания

Вводное занятие. «Здоровье – это здорово!». Из чего состоит наша пища. Дневник здоровья. Пищевая тарелка. Что нужно есть в разное время года. Как правильно есть.

Любимые продукты и блюда. Блюда из зерна. Как сделать кашу вкусной. Кулинарное путешествие по России.

Раздел 2. Гигиена питания и приготовление пищи

Удивительные превращения пирожка. Плох обед, если хлеба нет. Время есть булочки. Пора ужинать. На вкус и цвет товарищей нет. Как правильно питаться, если занимаешься спортом. Пищевые отравления, их предупреждение.

Раздел 3. Этикет

Вредные и полезные привычки в питании. Как утолить жажду. Зачем нужно соблюдать режим питания. Основные правила правильного питания. Где и как мы едим. Правила гигиены. Как правильно накрыть стол. Предметы сервировки стола. Как правильно вести себя за столом. Ты – покупатель. Правила вежливости. Ты – покупатель. Права потребителя. Как правильно есть. Режим питания школьника.

Раздел 4. Рацион питания

От каких факторов зависит наше здоровье? Жиры в рационе питания. Кухни разных народов. Пищевые вещества, их роль в питании и здоровье школьников. Что надо

есть, если хочешь стать сильнее. Меню жаркого летнего дня и холодного зимнего дня. Малоизвестные и редко используемые овощи и овощная зелень. Непользованные продукты: сладости, чипсы, напитки (пепси, фанты), торты.

Раздел 5. Культура еды

Название кухонных приборов и посуды. Как правильно накрыть стол. Конкурс «Салфеточка». Групповая работа «Праздничный стол».

3 класс, 34 часа

Раздел 1. Из чего состоит наша пища.

Если хочешь быть здоров. Анкетирование детей «Полезные привычки». В гостях у тётюшки Припасихи. Из чего состоит наша пища? Молоко и молочные продукты. Что нужно есть в разное время года. Дары моря. Чем полезны рыбные блюда. Где и как готовят пищу.

Раздел 2. Питание – необходимое условие для жизни человека.

Самые полезные продукты. Режим дня и режим питания. Завтрак. Блюда из зерна. Обед. Составление меню. Полдник. Значение полдника. Пора ужинать. Проект. «Режим питания школьника».

Раздел 3. Полезные продукты

Беседа «Хлеб – всему голова». Настольная игра «Дорога хлеба к столу». Молоко. Молочные

продукты. Конкурс – викторина «Знатоки молока». Что такое витамины.

Раздел 4. Здоровая пища- залог здоровья

Где найти витамины весной. Витаминные салаты. Практическая работа «Проращивание репчатого лука». На вкус и цвет товарищей нет. Вкус продукта. Органы осязания.

Раздел 5. Культура еды

Напитки. Если хочется пить. Полезные и вредные напитки. Фиточай. Викторина «Соки. Воды». Как правильно вести себя за столом. Проект «Здоровое питание- залог долголетия».

ПЛАНИРУЕМЫЕ РЕЗУЛЬТАТЫ ОСВОЕНИЯ ПРОГРАММЫ

Личностные, метапредметные и предметные результаты освоения программы

1 – 2 класс «Разговор о правильном питании»	3 – 4 класс «Две недели в лагере здоровья»
Личностные результаты: • проявление познавательных интересов и активности в области здорового питания; • овладение установками, нормами и правилами правильного питания; • готовность и способность делать осознанный выбор здорового питания; • умение ориентироваться в ассортименте наиболее типичных продуктов питания; • умение сознательно выбирать наиболее полезные ценностно-смысловые установки обучающихся, формируемые средствами различных предметов в рамках программы «Разговор о правильном питании», в том числе развитие представления об адекватности питания, его соответствия росту, весу, возрасту, образу жизни человека.	
Метапредметные результаты (коммуникативные, регулятивные, познавательные) Коммуникативные УУД	

● использование речевых средств для решения различных коммуникативных задач; ● построение монологического высказывания (в том числе сопровождая его аудиовизуальной поддержкой); ● владение диалогической формой коммуникации, используя, в том числе, и инструменты ИКТ и дистанционного общения.	● использование речевых средств для решения различных коммуникативных задач; ● построение монологического высказывания (в том числе сопровождая его аудиовизуальной поддержкой); ● владение диалогической формой коммуникации, используя, в том числе, и инструменты ИКТ и дистанционного общения; ● формулирование собственного мнения; ● умение договариваться и приходить к общему решению в совместной деятельности, в том числе в ситуации столкновения интересов; ● умение учитывать разные мнения и стремиться к координации различных позиций в сотрудничестве; ● понимание возможности существования у людей различных точек зрения, в том числе не совпадающих с его собственной; ● умение ориентироваться на позицию партнера в общении и взаимодействии.
Регулятивные УУД	

• понимание и сохранение учебной задачи; • понимание выделенных учителем ориентиров действия в новом учебном материале в сотрудничестве с учителем; • планирование своих действий в соответствии с поставленной задачей и условиями ее реализации, в том числе во внутреннем плане; • принятие установленных правил в планировании и контроль способа решения; • осуществление итогового и пошагового контроля по результату (в случае работы в интерактивной среде пользоваться реакцией среды решения задачи).	• понимание и сохранение учебной задачи; • понимание выделенных учителем ориентиров действия в новом учебном материале в сотрудничестве с учителем; • планирование своих действий в соответствии с поставленной задачей и условиями ее реализации, в том числе во внутреннем плане; • принятие установленных правил в планировании и контроль способа решения; • осуществление итогового и пошагового контроля по результату (в случае работы в интерактивной среде пользоваться реакцией среды решения задачи); • умение адекватно воспринимать предложения и оценку учителей, товарищей, родителей и других людей; • самостоятельно адекватно оценивать правильность выполнения действия и вносить необходимые коррективы в выполнение, как по ходу его реализации, так и в конце действия.
Познавательные УУД	
• осуществление поиска необходимой информации для выполнения учебных заданий с использованием учебной литературы, энциклопедий, справочников (включая электронные, цифровые), в открытом информационном пространстве, в том числе в контролируемом пространстве Интернета; • осуществление записи (фиксации) выборочной информации об окружающем мире и себе самом, в том числе с помощью инструментов ИКТ;	• осуществление поиска необходимой информации для выполнения учебных заданий с использованием учебной литературы, энциклопедий, справочников (включая электронные, цифровые), в открытом информационном пространстве, в том числе в контролируемом пространстве Интернета; • осуществление записи (фиксации) выборочной информации об окружающем мире и себе самом, в том числе с помощью инструментов ИКТ; • построение сообщения в устной и письменной форме;

• построение сообщения в устной и письменной форме; • смысловое восприятие художественных и познавательных текстов, выделение существенной информации из сообщений разных видов (в первую очередь текстов); • осуществление анализа объектов с выделением существенных и несущественных признаков; • осуществление сравнения и классификации на основе самостоятельного выбора оснований и критериев для указанных логических операций.	• смысловое восприятие художественных и познавательных текстов, выделение существенной информации из сообщений разных видов (в первую очередь текстов); • осуществление анализа объектов с выделением существенных и несущественных признаков; • осуществление сравнения и классификации на основе самостоятельного выбора оснований и критериев для указанных логических операций; • установление причинно-следственных связей в изучаемом круге явлений; • построение рассуждений в форме связи простых суждений об объекте, его строении, свойствах, связях; • выделение существенных признаков и их синтеза.
Предметные результаты	
● знание детей о правилах и основах рационального питания, о необходимости соблюдения гигиены питания; ● навыки правильного питания как составная часть здорового образа жизни; ● умение определять полезные продукты питания; ● знание о структуре ежедневного рациона питания; ● навыки по соблюдению и выполнению гигиены питания; ● умение самостоятельно ориентироваться в ассортименте наиболее типичных продуктов питания.	● знание детей об особенностях питания в летний и зимний периоды, причинах, вызывающих изменение в рационе питания; ● навыки самостоятельной оценки своего рациона с учётом собственной физической активности; ● умение самостоятельно выбирать продукты, в которых содержится наибольшее количество питательных веществ и витаминов; ● знания детей об основных группах питательных веществ – белках, жирах, углеводах, витаминах и минеральных солях, функциях этих веществ в организме; ● навыки, связанные с этикетом в области питания; ● умение самостоятельно оценивать свой рацион и режим питания с точки зрения соответствия требованиям здорового образа жизни и с учётом границ личной активности, корректировать несоответствия.

Тематическое планирование 2 класс

№ п/п	Раздел	Кол-во часов	Электронные образовательные ресурсы
1	Разнообразие питания	8	https://www.prav-pit.ru/teachers/materials/presentation
2	Гигиена питания и приготовления пищи	6	https://www.prav-pit.ru/teachers/materials/presentation
3	Этикет	8	https://www.prav-pit.ru/teachers/materials/presentation
4	Рацион питания	8	https://www.prav-pit.ru/teachers/materials/presentation
5	Культура еды.	4	https://www.prav-pit.ru/teachers/materials/presentation
ОБЩЕЕ КОЛИЧЕСТВО ЧАСОВ ПО ПРОГРАММЕ		34	

Тематическое планирование 3 класс

№ п/п	Раздел	Кол-во часов	Электронные образовательные ресурсы
1	Из чего состоит наша пища.	9	https://www.prav-pit.ru/teachers/materials/presentation
2	Питание – необходимое условие для жизни человека.	7	https://www.prav-pit.ru/teachers/materials/presentation
3	Полезные продукты.	6	https://www.prav-pit.ru/teachers/materials/presentation
4	Здоровая пища – залог здоровья.	6	https://www.prav-pit.ru/teachers/materials/presentation
5	Культура еды.	6	https://www.prav-pit.ru/teachers/materials/presentation
ОБЩЕЕ КОЛИЧЕСТВО ЧАСОВ ПО ПРОГРАММЕ		34	

Поурочное планирование курса «Разговоры о правильном питании» 2 класс

№ п/ п	Тема занятия
1	Вводное занятие. «Здоровье – это здорово!»
2	Из чего состоит наша пища.
3	Дневник здоровья. Пищевая тарелка.
4	Что нужно есть в разное время года.
5	Как правильно есть.
6	Любимые продукты и блюда.
7	Как сделать кашу вкусной
8	Кулинарное путешествие по России.
9	Удивительные превращения пирожка.
10	Плох обед, если хлеба нет.
11	Время есть булочки.
12	Пора ужинать.
13	Как правильно питаться, если занимаешься спортом.
14	Пищевые отравления, их предупреждение.
15	Вредные и полезные привычки в питании.
16	Овощи, ягоды и фрукты - витаминные продукты.
17	Основные правила правильного питания.
18	Где и как мы едим. Правила гигиены.
19	Как правильно накрыть стол. Предметы сервировки стола.
20	Ты – покупатель. Правила вежливости.
21	Ты – покупатель. Права потребителя.
22	Как правильно есть. Режим питания школьника.
23	От каких факторов зависит наше здоровье?
24	Жиры в рационе питания
25	Пищевые вещества, их роль в питании и здоровье школьников.
26	Что надо есть, если хочешь стать сильнее.
27	Меню жаркого летнего дня и холодного зимнего дня.
28	Малознакомые и редко используемые овощи и овощная зелень.
29	Неполезные продукты: сладости, чипсы, напитки (пепси, фанты), торты.
30	Викторина «Соки. Воды».
31	Название кухонных приборов и посуды.

32	Как правильно накрыть стол.
33	Конкурс «Салфеточка».
34	Групповая работа «Праздничный стол».
ОБЩЕЕ КОЛИЧЕСТВО ЧАСОВ ПО ПРОГРАММЕ 34	

**Поурочное планирование курса «Разговоры о правильном питании»
3 класс**

№ п/п	Тема занятия
1	Если хочешь быть здоров.
2	Анкетирование детей «Полезные привычки»
3	В гостях у тётушки Припасихи.
4	Из чего состоит наша пища?
5	Молоко и молочные продукты.
6	Что нужно есть в разное время года
7	Дары моря.
8	Чем полезны рыбные блюда.
9	Где и как готовят пищу.
10	Самые полезные продукты
11	Режим дня и режим питания.
12	Завтрак. Блюда из зерна.
13	Обед. Составление меню.
14	Пора ужинать.
15	Полдник. Значение полдника
16	Проект. «Режим питания школьника».
17	Беседа «Хлеб – всему голова»
18	Дорога хлеба к столу.
19	Молоко. Молочные продукты.
20	Конкурс – викторина «Знатоки молока»
21	Что такое витамины.
22	Что такое витамины.
23	Где найти витамины весной.
24	Витаминные салаты.

25	Практическая работа «Проращивание репчатого лука».
26	На вкус и цвет товарищей нет.
27	Вкус продукта. Органы осязания.
28	Напитки. Если хочется пить.
29	Полезные и вредные напитки.
30	Фиточай.
31	Что такое бутерброд.
32	Особенности приготовления бутербродов.
33	Как правильно вести себя за столом.
34	Проект «Здоровое питание - залог долголетия»

УЧЕБНО-МЕТОДИЧЕСКОЕ ОБЕСПЕЧЕНИЕ ОБРАЗОВАТЕЛЬНОГО ПРОЦЕССА

ОБЯЗАТЕЛЬНЫЕ УЧЕБНЫЕ МАТЕРИАЛЫ ДЛЯ УЧЕНИКА

- Безруких М.М., Макеева А.Г., Филиппова Т.А. Рабочая тетрадь часть I Разговор о правильном питании. – М.: Просвещение, 2021
- Безруких М.М., Макеева А.Г., Филиппова Т.А. Рабочая тетрадь часть II Две недели в лагере здоровья. – М.: Просвещение, 2021с.

МЕТОДИЧЕСКИЕ МАТЕРИАЛЫ ДЛЯ УЧИТЕЛЯ

ЦИФРОВЫЕ ОБРАЗОВАТЕЛЬНЫЕ РЕСУРСЫ И РЕСУРСЫ СЕТИ ИНТЕРНЕТ

Интернет-ресурсы:

- Сайт программы «Разговор о правильном питании»
<https://www.prav-pit.ru/>
- Презентации и методические рекомендации на сайте программы Разговор о правильном питании, раздел Сценарии и презентации занятий –
<https://www.prav-pit.ru/teachers/materials/presentation>

Видеоматериалы:

Видеоролики – <https://www.prav-pit.ru/teachers/video/know>